



● 塩分摂取と野菜を組み合わせた健康管理のすすめ

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

健康を維持するためには、塩分摂取量を意識することが大切です。

その際にあわせて意識したいのが「野菜摂取」です。野菜に多く含まれるカリウムは、取り過ぎた塩分を体外に排出するのを助けてくれる働きがあり、特に高血圧の予防や改善に効果的です。

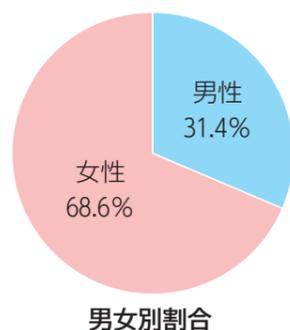
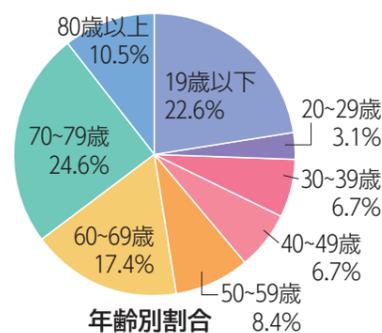
毎日の食事に、積極的に野菜を取り入れましょう。

令和6年度ベジメータ[®]測定結果から見る、本市の野菜摂取状況

野菜摂取量を数値化できる測定機器「ベジメータ[®]」を活用し、市内で測定会を行いました。その結果を公表します。

測定協力者数 393人

対象：10歳以上の市民



ベジスコアの年代別平均値



ベジスコア判定

470～1200	非常に良い値です。	※推定野菜摂取量 350g以上
420～460	頑張っています。	※緑黄色野菜 0.5皿不足
370～410	日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です。	※緑黄色野菜 1皿不足
300～360	野菜不足気味です。	※緑黄色野菜 2皿不足
0～290	非常に野菜が不足しています。	※緑黄色野菜を含め 2.5皿以上不足

測定の結果、19歳以下から50歳代に野菜摂取量が不足している傾向にあることが分かりました。また、年齢が若くなるほど野菜摂取量が少なくなる傾向にあります。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。これらは生活習慣病の予防や、病気になりにくい体を作るためには必要不可欠です。

1日に食べたい野菜の量は350g

生野菜の状態、両手を広げて山盛りいっぱいぐらいが適量の目安です。350gのうち、緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g摂取するようにしましょう。

生野菜で食べる場合は量を摂ることが難しいので、加熱して食べることをおすすめします。

※腎機能が低下している人は、かかりつけ医などに相談しながら野菜を摂りましょう。



問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)



年に1度の健康チェック

● 健康診査・各種がん検診を実施します

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

10月1日(水)から実施する健診について、次のとおり日程をお知らせします。自身の健康管理のために、積極的に受診しましょう。

特定健診対象(40歳～74歳までの国保加入者)の人や健診を申し込んだ人には、受診票を送付しています。健診を希望する人で申し込みが済んでいない人は、お問い合わせください。

健診およびがん検診の種類

- ①特定健診 ②後期高齢者健診 ③若年者健診(20歳～39歳) ④結核健診
⑤肺がん検診(喀痰検査含む) ⑥大腸がん検診 ⑦肝炎ウイルス検査 ⑧前立腺がん検診

本年度から、推定塩分摂取量測定を実施します

国保被保険者特定健診受診者を対象に、尿検査による1日の塩分摂取量チェックを実施します。この測定では、①尿中ナトリウム(塩分摂取量の指標)、②尿中カリウム(野菜摂取量の指標)、③尿中クレアチニン(腎機能や排泄バランスの指標)を調べることができます。

健診日時

※混雑を緩和するため、対象行政区を割り振っていますが、指定日に受診できない人は、日程内の都合の良い日に受診してください。

月日	対象行政区		会場
	午前 (受付 午前9時30分～11時)	午後 (受付 午後1時30分～2時30分)	
10月1日(水)	横田町1区～4区	横田町5区～8区	市コミュニティホール(シンガポールホール)
10月2日(木)	竹駒町1区	竹駒町2区甲、乙	竹駒地区コミュニティセンター
10月3日(金)	竹駒町3区、7区	竹駒町4区～6区	
10月5日(日)	★平日・指定日に受診できない人		市コミュニティホール(シンガポールホール)
10月6日(月)	高田町1区、2区、18区、19区	高田町3区	
10月7日(火)	高田町4区、8区	高田町5区	生出地区コミュニティセンター
10月8日(水)	矢作町12区～14区 (受付 午前10時30分まで)	—	
10月9日(木)	矢作町1区～4区	矢作町8区～11区、15区、16区	矢作地区コミュニティセンター
10月10日(金)	米崎町1区～3区	矢作町5区～7区	下矢作地区コミュニティセンター
10月11日(土)	—	米崎町4区、8区	米崎地区コミュニティセンター
10月11日(土)	★平日・指定日に受診できない人		長部地区コミュニティセンター
11月20日(木)	気仙町10区、11区	気仙町9区、12区～14区	
11月21日(金)	気仙町1区～5区	気仙町6区～8区	今泉地区コミュニティセンター
11月25日(火)	米崎町5区、6区、9区	米崎町7区、10区	米崎地区コミュニティセンター
11月26日(水)	米崎町11区～14区	米崎町15区～17区	
11月27日(木)	高田町6区、7区、9区、16区、17区	高田町10区、13区	市コミュニティホール(シンガポールホール)
11月28日(金)	高田町11区、12区	高田町14区、15区	
11月29日(土)	★平日・指定日に受診できない人		広田地区コミュニティセンター
12月1日(月)	広田町1区、2区甲、乙	広田町3区、4区、6区	
12月2日(火)	広田町5区、7区、8区	広田町9区甲、乙、10区	小友地区コミュニティセンター
12月3日(水)	広田町11区、12区	広田町13区～15区	
12月4日(木)	小友町5区、6区	小友町7区～9区	小友地区コミュニティセンター
12月5日(金)	小友町1区、3区甲、乙	小友町2区、4区、10区	

個別に健診やがん検診を希望する人

※実施時間など、詳しい内容は送付する案内をご覧ください。

月日	会場	備考
10月～12月	月・火・木・金 広田診療所	※大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診のみ受診可
1月～3月	木・金 二又診療所	※眼底検査の実施はなし
	月・火・木・金 広田診療所	※社会保険扶養の人の特定健診は受診不可

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)